Art. 200 3128
200 3131

"Changing the game in health and fitness"

NB/NR 1000/2000, NR 1000/2000 EXERCISE BIKES

Bedienungsanleitung & Fitness-Handbuch

NB 1000

NB 2000

NR 1000

NR 2000

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Wir freuen uns, dass Sie ein Gerät der Firma Nautilus für Ihr Fitnesstraining gewählt haben. Sie werden sich über Jahre hinweg auf die Handwerkskunst der Firma Nautilus und die Langlebigkeit der Geräte verlassen können. Dieser Bedienungsanleitung sind allgemeine Richtlinien für das Fitnesstraining hinzugefügt; wir hoffen, Ihnen damit die notwendige Unterstützung auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil bieten zu können.

Mit dem Ergometer der Firma Nautilus können Sie Ihr Training individuell gestalten und kontrollieren hinsichtlich

> **Erhöhung des Energielevels**
> **Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition**
> **Erhöhung der Muskelkraft**
> **Reduzierung von Körperfett**

Nautilus Ergometer bieten eine effiziente, einfache und angenehme Möglichkeit, die körperliche Fitness zu steigern, ganz gleich ob Sie Anfänger oder bereits körperlich fit sind. Durch das Training bekommen Sie einen leistungsfähigeren und gesunden Körper. Der integrierte Digital-Computer ermöglicht die exakte Kontrolle Ihrer Trainingsfortschritte durch Anzeige von Trainingszeit, zurückgelegter Strecke, Geschwindigkeit, Kalorien pro Stunde, Leistung, gesamten verbrauchten Kalorien, Pedal-Umdrehungen pro Minute und Herzfrequenz.

Diese Bedienungsanleitung enthält alle Informationen, die zum Gebrauch des Geräts benötigt werden. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

INHALTSVERZEICHNIS

Betrieb
Gebrauch des Ergometers ... 2
Benutzung des Computers ... 3
Herzfrequenz-Training
Herzfrequenz-Kontrolle ... 4
Gebrauch des Herzfrequenz-Messers ... 5
Wartung
Transport ... 9
Ausrichtung ... 9
Allgemeine Richtlinien für das Fitnesstraining von Dr. Edmund R. Burke
So holen Sie das Beste aus Ihrem häuslichen Fitnessprogramm heraus ... 10
Hometraining-Studie der Universität Stanford ... 10
Muskelkraft ... 13
Herz-Kreislauf-Fitness ... 13
Trainingseffekt ... 14

INHALTSVERZEICHNIS

Beweglichkeit 15
Training und Körperzusammensetzung 15
Ausgewogenes Training 16
Aufwärmen 16
Ausdauer-/Krafttraining 16
Abkühlen 17
Bestimmung der maximalen Herzfrequenz 17
Empfohlene Herzfrequenzbereiche 17
Starthilfe für Ihr Fitnessprogramm 18
Zusammenfassung des Berichts über körperliche Aktivität und Gesundheit 19
Das Training zur Gewohnheit werden lassen 20
Es ist nie zu spät . . . für Fitness 20

Garantie 21

SICHERHEITSHINWEISE

Das Nichtbefolgen dieser Sicherheitshinweise kann zu Verletzungen oder schwerwiegenden gesundheitlichen Störungen führen.

> Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Fitnessgeräts.
> Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Die Neugier von Kindern führt leicht zu Verletzungen.
> Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen. Es ist auf Erwachsene, nicht auf Kinder eingestellt.
> Die Trittflächen dürfen niemals von Hand bewegt werden. Hände oder Arme dürfen nicht mit dem Antriebsmechanismus in Berührung kommen, um ein Verfangen und mögliche Verletzungen zu vermeiden.
> Steigen Sie erst vom Gerät, wenn die Pedale vollkommen zum STILLSTAND gekommen sind.
> Sorgen Sie dafür, dass Umstehende einen Sicherheitsabstand einhalten. Die Maschine darf während des Betriebs nicht berührt werden.

SICHERHEITSHINWEISE

Fragen Sie Ihren Arzt oder einen Gesundheitsexperten, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Er oder sie kann Sie beraten, wie häufig, wie intensiv (geeigneter Herzfrequenz-Bereich) und wie lange Sie unter Berücksichtigung Ihres Alters und Ihrer körperlichen Verfassung trainieren sollten. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Ohnmachtsgefühle oder sonstige Beschwerden verspüren, BEENDEN SIE SOFORT DAS TRAINING! Ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.

BETRIEB

GEBRAUCH DES ERGOMETERS

> fig. 1

>Sitz-Einstellung

Die richtige Sitzhöhe garantiert ein Maximum an Trainingseffizienz und Bequemlichkeit und verringert das Verletzungsrisiko.

1. Setzen Sie sich auf das Ergometer und platzieren Sie die Füße auf den Pedalen. Bringen Sie ein Pedal so weit wie möglich nach unten, d.h. in die „Sechs-Uhr-Position" (Fig.1) auf dem Ergometer und in die „Vier-Uhr-Position" auf dem Sitzergometer (Fig.2). In dieser Position sollte das Knie leicht gebeugt sein.
2. Ist Ihr Bein zu sehr gestreckt oder können Sie mit dem Fuß das Pedal nicht erreichen, müssen Sie den Sitz nach unten verstellen. Ist das Knie zu stark gebeugt, müssen Sie den Sitz nach oben verstellen.

> fig. 2

> Fußstellung/Pedalschlaufen-Einstellung

1. Platzieren Sie die Fußballen auf den Pedalen. Drehen Sie die Pedale, bis sich ein Fuß in Reichweite Ihres Armes befindet. Langen Sie nun vorsichtig nach unten, schließen Sie die Gummischlaufe über Ihrem Schuh und sichern Sie sie am Pedal, indem Sie die Lasche am Ende des Pedals durch einen der Schlitze in der Schlaufe ziehen. Ziehen Sie die Schlaufe nach unten, bis Sie einrastet. (Fig.3)
2. Wiederholen Sie den Vorgang für den anderen Fuß.
3. Für ein Maximum an Effizienz richten Sie Knie und Zehen direkt nach vorne aus. Die Pedalschlaufen können für weiteres Training in der eingestellten Position belassen werden.
4. Bei schmalen Füßen kann die Gummischlaufe enger gezogen werden. Nehmen Sie dazu die Füße von den Pedalen und ziehen Sie die Gummischlaufe durch den Schlitz im Pedal. Sichern Sie die Schlaufe an der Lasche unter dem Pedal.

> fig. 3

>Start des Trainings

Befinden Sie sich in der richtigen Position und sitzen Sie bequem, können Sie langsam zu treten beginnen. Die Hände liegen auf den Griffen. Treten Sie bei gleichmäßigem Tempo und geringem Widerstand bis Sie sich sicher und wohl fühlen. Nun können Sie verschiedene Widerstandsgrade ausprobieren.

> Oberkörper-Position

Für zusätzliche Bequemlichkeit, Spaß und Abwechslung während des Trainings können Sie verschiedene Positionen der Hände an den gepolsterten Griffstangen ausprobieren.

BENUTZUNG DES COMPUTERS NB/NR 2000

NB/NR 2000 Computer

Für weitere vielfältige Trainingsmöglichkeiten bietet der integrierte Computer eine Auswahl an voreingestellten Programmen sowie ein Programm im manuellen Modus, das durch Drücken der Taste ENTER/QUICK START aufgerufen werden kann. Für alle anderen Trainingsprogramme ist Daten-Eingabe erforderlich. Der Computer verfügt über Multi-Feedback-Funktionen und ein einfach lesbares LCD-Display, auf dem der Trainierende den Trainingsverlauf und -fortschritt ablesen kann. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um sich mit Betrieb und Funktionen des Computers vertraut zu machen, und Sie werden das Beste aus Ihrem Training herausholen können.

Aufruf der Trainingsprogramme

Es gibt zwei Möglichkeiten, um ein Programm aufzurufen: 1. Über die Funktion "Quick Start" oder 2. durch Programmieren des Computers mit bestimmten Daten, wie weiter unten beschrieben.

Quick Start

Die Funktion Quick Start können Sie benutzen, indem Sie einfach zu treten beginnen. Drücken sie dann die Taste ENTER/QUICK START und der Computer startet sofort. Die Standardeinstellung für das Programm Quick Start ist ein manuelles Programm mit Widerstandsgrad 3. Der Widerstandsgrad kann während des Trainings jederzeit mit den Tasten (+)/(-) geändert werden.

> fig. 4

Voreingestellte Trainingsprogramme

Für zusätzliche Abwechslung und Herausforderung verfügt der Computer 2000 über 6 spezifische Programme, mit denen Sie ein Maximum aus jedem Training herausholen können. Das Ergometer verfügt über 16 Intensitätsstufen, die alle Bereiche abdecken – vom Neueinsteiger bis zum Spitzenathlet.

1. Wählen Sie mit den Tasten (+)/(-)Programme P1 bis P6. In der großen Punkt-Matrix-Anzeige erscheint das Programm Hügelprofil. Je höher der Hügel, desto höher der Tretwiderstand. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der Taste ENTER/QUICK START.
2. Wählen Sie mit den Tasten (+)/(-) die Trainingsstufe (LEVEL) und bestätigen Sie mit der Taste ENTER/QUICK START. Hinweis: Sie können die Trainingsstufe jederzeit während des Trainings mit den Tasten (+)/(-) ändern.
3. Geben Sie mit den Tasten (+)/(-) Ihr Gewicht ein und bestätigen Sie mit der Taste ENTER/QUICK START.
4. Geben Sie mit den Tasten (+)/(-) die Trainingszeit ein und bestätigen Sie mit der Taste ENTER/QUICK START.

BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

Überblick

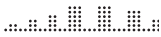
Im Folgenden finden Sie eine kurze Beschreibung der voreingestellten Programme, aus denen Sie wählen können. Für jedes dieser Programme stehen Ihnen an unseren Geräten eine breite Palette an Intensitätsstufen zur Verfügung, die zahlreiche Trainingsmöglichkeiten bieten. Die Intensitätsstufe kann während des Trainings jederzeit geändert werden.

Gipfelstürmer – Der Name sagt schon alles. Trainiert die Oberschenkel; versuchen Sie, ein ruhiges, konstantes Tempo zu halten, um auch zum Schluss noch genug Energie zu haben.

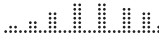
Plateau – Ein moderates Programm mit langer Aufwärm-Phase und konstantem Widerstand.

Hügel – Ein Programm für fortgeschrittene Anfänger mit vielen herausfordernden Geländewechseln.

Radtour im Park – Dieses Programm eignet sich perfekt für Anfänger oder leichtere Trainingseinheiten. Einer gemächlichen Aufwärmphase folgen mehrere mäßige Stufenwechsel und eine gemächliche Abkühlphase.



Intervall Kraft – Ein Fortgeschrittenen-Programm zur Verbesserung der Muskelkraft und Ausdauer. Perfekt für Bergsteiger, Radfahrer und Läufer.



Intervall Geschwindigkeit – Ein Intervall-Programm mit fünf fortschreitend schwierigeren Geschwindigkeitsintervallen. Großartig geeignet zum Gewichtsverlust. Achten Sie darauf, die Pedalgeschwindigkeit das ganze Training über konstant zu halten.

Ergebnismodus

Am Ende des Trainings schaltet der Computer in den Ergebnismodus. Die durchschnittliche Trainingsleistung, Kalorien pro Std., durchschnittliche Herzfrequenz und Geschwindigkeit, die durchschnittlichen Umdrehungen pro Min., Gesamtanzahl der verbrauchten Kalorien, Trainingszeit und zurückgelegte Strecke werden nacheinander angezeigt. Halten Sie Ihre Trainingsdaten im Trainingstagebuch am Ende dieser Anleitung fest.

HERZFREQUENZ-TRAINING

> fig. 5

Herzfrequenz-Kontrolle

Die Ergometer NB/NR 2000 sind mit Herzfrequenz-Sensoren sowie einem drahtlosen Herzfrequenz-Empfänger ausgestattet. Zur sensorischen Herzfrequenz-Messung legen Sie einfach beide Hände auf die mit Metall-Sensoren versehenen Handgriffe. Die Handflächen müssen mit der Vorderseite, die Finger mit der Rückseite in Kontakt sein (Fig.5). Auch bei Benutzung des Sender-Gurts empfängt der Computer die Herzfrequenz und zeigt sie an. Legen Sie den Gurt unter der Brust wie in Fig.6 gezeigt an und stellen Sie ihn so ein, dass er genau passt.

Herzfrequenz-Messung

Die sensorische Herzfrequenz-Messung ist eine schnelle und angenehme Methode zur Ermittlung der Herzfrequenz, sie ist jedoch im Allgemeinen nicht so akkurat wie der drahtlose Sendergurt und unterliegt gelegentlichen Störungen. Trainieren Sie in einem Herzfrequenz-Programm, sollten Sie der Messmethode mittels Sendergurt den Vorzug geben, um verlässlichere Werte zu erhalten. Empfängt der Computer ein Herzfrequenz-Signal von Ihrem drahtlosen Sendergurt, werden automatisch alle Signale des Herzfrequenz-Sensors vernachlässigt, um Anzeigefehler zu vermeiden. Es kann gelegentlich zu Unregelmäßigkeiten in der Herzfrequenz-Anzeige auf dem Display kommen, da viele äußere Faktoren die Herzfrequenz-Anzeige beeinflussen können. Dabei spielen die Umgebung, in der die Messung vorgenommen wird, aber auch die Physiologie des Benutzers eine Rolle. Die Übertragungsleistung des Senders wird generell verbessert, wenn die an der Brust anliegenden Kontaktelektroden etwas feucht sind. Das ergibt sich in der Regel automatisch dadurch, dass Sie während des Trainings schwitzen; wenn sie zu Beginn des Trainings jedoch schlechten oder unterbrochenen Herzfrequenz-Empfang feststellen sollten, könnte es notwendig sein, die Elektroden mit etwas Wasser anzufeuchten.
Elektromagnetische Störfelder wie Fernseher, Computer, Mikrowellen, Mobil- und schnurlose Telefone können ebenfalls auf die Herzfrequenz-Übertragung Einfluss nehmen. Steht Ihr Gerät in der Nähe dieser Störfelder und ist die Stärke der Signale groß genug, kann der Empfänger an der Konsole die Signale fälschlicherweise als Herzfrequenz-Signale deuten. Durch Aufstellen des Geräts in ausreichender Entfernung zu derartigen Störfeldern können viele Probleme bei der Herzfrequenz-Übertragung vermieden werden.

> fig. 6

Herzfrequenz-Kontrollprogramme

Die Herzfrequenz-Kontrollprogramme sorgen dafür, dass Sie exakt bei Ihrer geeigneten Herzfrequenz trainieren. Das geschieht durch ständige Kontrolle Ihrer Herzfrequenz mittels Sensoren oder Sendergurt (optional) sowie durch Anpassung des Widerstandsgrads nach oben oder unten, um die geeignete Herzfrequenz beizubehalten.

1. Ein Herzfrequenz-Kontrollprogramm rufen Sie auf, indem Sie es aus dem Programm-Menü auswählen und mit der Taste ENTER/QUICK START bestätigen.
2. Nun müssen Sie Alter und Gewicht eingeben.
3. Nun wird der für Sie geeignete Herzfrequenz-Wert angezeigt. Dieser liegt bei 70% Ihrer maximalen Herzfrequenz.

Beispiel: 220 – Lebensalter (40) = 180
180 Schläge pro Minute ist die ungefähre maximale Herzfrequenz für Personen von 40 Jahren.
180 x 70% = 126
126 Schläge pro Minute ist der Herzfrequenz-Wert, auf den sich der Computer einstellt.

WICHTIG! Bei oben angegebenen Werten handelt es sich um allgemeine Richtwerte. Zur Bestimmung Ihrer individuellen, auf Ihre Kondition und Ihre Fitnessziele abgestimmten Herzfrequenz ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate.
4. Bestätigen Sie den vorgeschlagenen Herzfrequenz-Wert mit der Taste ENTER/QUICK START. Wünschen Sie einen anderen Wert, können Sie den vorgegebenen mit den Tasten (+)/(-) korrigieren.
Weitere Informationen über das Herzfrequenz-Training finden Sie im Kapitel „So erreichen Sie ganzheitliche Fitness" auf Seite 12 dieser Anleitung.

Individuelle Programme

Der Computer 2000 ermöglicht die Gestaltung und Speicherung eigener individueller Programme.
1. Zur Erstellung eines individuellen Programms wählen Sie C1 oder C2 aus dem Programm-Menü und drücken dann die Taste RESET. Mit den Tasten (+)/(-) können Sie das Kursprofil ändern. Zum Bestätigen jeder Intervallstufe drücken Sie die Taste ENTER/QUICK START.
2. Nach der Erstellung eines individuellen Programms können Sie dieses einfach aus dem Hauptprogramm-Menü wie jedes andere Programm auswählen. Zur Änderung eines individuellen Programms wiederholen Sie Schritt 1.

BESCHREIBUNG DER FUNKTIONEN

Merkmale und Funktionen des Computers 2000

Der Ergometer-Computer speichert eine Vielzahl an Funktionen. Es wird jeweils die Funktion im entsprechenden Fenster angezeigt, deren LED leuchtet.

Funktionen

> Watts	Diese Funktion erfasst die ungefähre Leistung, die zum Treten nötig ist. Um zur nächsten Funktion zu wechseln, drücken Sie die Taste SCAN.
> Calories	Die Kalorienfunktion zeigt die ungefähre Anzahl der während des Trainings verbrauchten Kalorien an. Um zur nächsten Funktion zu wechseln, drücken Sie die Taste SCAN.
> Heart Rate	Bei Gebrauch eines Herzfrequenzmessers oder sensorischer Messung wird die Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen/Minute kontinuierlich angezeigt.
> Level	Zeigt den aktuellen Widerstands- oder Schwierigkeitsgrad des Programms an. Ist die Herzfrequenz-Funktion aktiviert, wird bei Änderung für 3 Sekunden der Widerstandsgrad angezeigt, dann wieder die Herzfrequenz.
> Speed	Die Geschwindigkeitsfunktion ermittelt die ungefähre Anzahl an Meilen/Kilometern pro Stunde. Um zur nächsten Funktion zu wechseln, drücken Sie die Taste SCAN.
> Average Speed	Diese Funktion aktualisiert kontinuierlich die durchschnittliche Geschwindigkeit des Trainings und zeigt sie an.
> RPM	Zeigt die aktuellen Pedal-Umdrehungen pro Minute an. Um zur nächsten Funktion zu wechseln, drücken Sie die Taste SCAN.
> Segment Time	Das ist die verbleibende Zeit in einem Trainingsintervall. Ist die Intervallzeit abgelaufen, wird das nächste Trainingsintervall aufgerufen.
> Time	Bei eingestellter Trainingszeit wird die noch verbleibende Trainingszeit angezeigt. Ist keine Trainingszeit eingestellt, wird die aktuelle Trainingszeit angezeigt. Um zur nächsten Funktion zu wechseln, drücken Sie die Taste SCAN.
> Distance	Die Funktion Strecke ermittelt die ungefähre Anzahl an Meilen/Kilometern, die während des Trainings zurückgelegt wurden. Um zur nächsten Funktion zu wechseln, drücken Sie die Taste SCAN.
> Scan	Mit der Scan-Funktion lassen sich die verschiedenen Funktionen nacheinander durchlaufen.

6

BETRIEB DES COMPUTERS NR/NB 1000

Der Computer NB/NR 1000 verfügt über eine Vielfalt an Trainingsmöglichkeiten und ist sehr bemutzerfreundlich. Der Computer 1000 benötigt zum Betrieb 4 AA Batterien.
Der Widerstand wird vom Drehregler kontrolliert, der sich am Konsolenmast direkt unter dem Computer befindet. Es stehen 16 Widerstandsgrade zur Verfügung. Zur Erhöhung des Widerstands drehen Sie den Regler im Uhrzeigersinn. Drehen des Reglers gegen den Uhrzeigersinn verringert den Widerstand.

Beginnen Sie langsam bei einem Widerstand, bei dem Sie sich wohl fühlen. Wenn sich Ihre Fitness mit der Zeit verbessert, können Sie den Widerstand langsam erhöhen.

Englische oder metrische Anzeige

Wenn der Computer das erste Mal in Betrieb genommen wird oder nach einem Batteriewechsel müssen Sie zwischen Meilen- und Kilometer-Anzeige wählen. Zur Anzeige des Displays in Meilen drücken Sie die Pfeiltasten, bis ein „E" auf dem Display erscheint. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER/QUICK START. Für die Anzeige in Kilometern wählen Sie das „M" auf dem Display.

Betrieb

Zum Starten drücken Sie die Taste ENTER/QUICK START und beginnen mit dem Training. Es ist möglich, eine bestimmte Zeit oder Strecke zu wählen.

1. Zur Wahl einer bestimmten Strecke drücken Sie die obere SCAN-Taste. Zur Wahl einer bestimmten Zeit drücken Sie die untere SCAN-Taste.
2. Stellen Sie mit den Pfeiltasten (+)/(-) Ihr Trainingsziel ein (z.B. 35:00). Beginnen Sie das Training. Ist das Trainingsziel erreicht, ertönt ein Piepton.

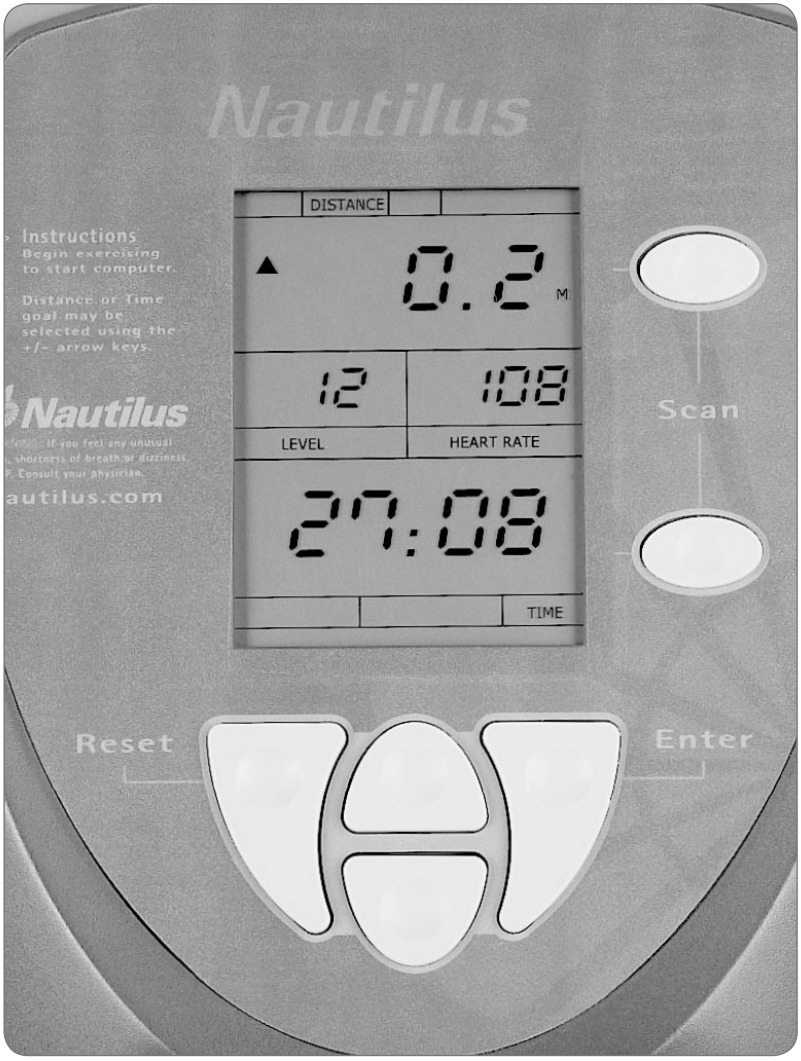
Funktionen

Speed	Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit in Meilen/Std. oder km/h
Distance	Aktuelle zurückgelegte Strecke
RPM	Aktuelle Pedal-Umdrehungen pro Minute
Average Speed	Aktuelle durchschnittliche Tretgeschwindigkeit in Meilen/Std. oder km/h
Heart Rate	Anzeige der aktuellen Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (Hinweis: Für diese Funktion müssen beide Hände auf den Metallsensoren liegen)
Calories	Ungefähre Anzahl der während des Trainings verbrauchten Kalorien
Odometer	Anzeige der gesamten auf dem Ergometer zurückgelegten Strecke in Meilen/Std. oder km/h seit der ersten Inbetriebnahme des Geräts (Hinweis: Diese Funktion wird zurückgesetzt, wenn die Batterien entfernt werden.)
Time	Gesamte Trainingszeit
Average Speed Arrows	Im oberen Anzeigefenster zeigt ein blinkender Pfeil auf der linken Seite an, ob die aktuelle Geschwindigkeit über oder unter Ihrer durchschnittlichen Geschwindigkeit liegt. Blinkt der obere Pfeil, liegt Ihre aktuelle Geschwindigkeit über der durchschnittlichen Geschwindigkeit.
Scan	Mit den beiden SCAN-Tasten auf der rechten Seite des Displays können Sie entweder die konstante Anzeige einer einzelnen Funktion wählen oder alle Funktionen im Abstand von einigen Sekunden nacheinander automatisch anzeigen lassen. Ein kleiner Kreis, der rechts im Display aufleuchtet, zeigt an, dass die SCAN-Funktion aktiviert ist.

7

BETRIEB

1000 COMPUTER DISPLAY



ZUSATZINFORMATION

> fig. 7

> fig.8

> fig. 9

Transport

Zum Transport heben Sie das Gerät hinten vorsichtig an, indem Sie es an den vorderen Griffen nach unten drücken. Schieben Sie das Gerät an den gewünschten Platz. Seien Sie dabei besonders vorsichtig, da direkte oder indirekte Stöße die Funktion des Computers beeinträchtigen können (Fig.7). Zum Transport des Sitz-Ergometers heben Sie das Gerät hinten an und schieben es am Stabilisator (Fig.8). Vergewissern Sie sich vor dem Transportieren, dass das Gerät vom Stromnetz getrennt ist.
WICHTIG: Seien Sie beim Transportieren des Geräts vorsichtig, da es schwer und unhandlich ist. Falls Sie Schwierigkeiten beim Transport haben, holen Sie sich Hilfe. Die Transporträder sind für die Benutzung in Innenräumen gedacht und sollten nicht benutzt werden, um das Gerät über raue Oberflächen wie Beton oder Asphalt zu transportieren.

Ausrichtung

Das Gerät kann auf unebenen Oberflächen ausgerichtet werden. Bringen Sie dazu die beiden Justierschrauben an der Unterseite des hinteren Stabilisators in die benötigte Position (Fig.9).

Wartung

Verwenden Sie ein feuchtes Tuch, um Gerät und Computer von Schweiß zu reinigen. **WICHTIG:** Benutzen Sie zur Reinigung niemals benzinhaltige Lösungsmittel, um Schäden an der Oberfläche von Gerät und Computer zu vermeiden. Vermeiden Sie ein Übermaß an Feuchtigkeit auf der Computerkonsole.

NAUTILUS TRAININGSMANUAL

Dr. Edmund R. Burke

So holen Sie das Beste aus Ihrem häuslichen Fitnessprogramm heraus

Die drei Hauptgründe für die gesteigerte Beliebtheit von Home-Fitnessgeräten sind Annehmlichkeit, Annehmlichkeit und nochmals Annehmlichkeit. Jedes Fitnessprogramm, das erfolgreich sein soll, muss regelmäßig und über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Wer eine Ausrüstung zu Hause hat, kann morgens aufstehen, in die Trainingskleidung schlüpfen und mit dem Training beginnen, während der Kaffee durchläuft.
Für viele lässt sich Hometraining besser in das volle Tagesprogramm integrieren. Man muss nicht ins Auto steigen und zum Fitnessstudio fahren, man muss nicht warten, bis der Treppensteiger frei ist. Nicht zu vergessen der Komfort und die Sicherheit. Wer will schon während eines tobenden Schneesturms aus dem Haus gehen? Oder in glühender Sommerhitze während der Rush Hour auf stark befahrenen Straßen Rad fahren? Es ist viel angenehmer, auf das eigene Fitnessgerät zu steigen und in den eigenen vier Wänden zu trainieren.
Privatsphäre und Sauberkeit sind ebenfalls wichtig. Viele fühlen sich in einem Studio nicht wohl, besonders wenn sie ein paar Extra-Pfunde mit sich herumtragen. Zu Hause kann man unbeobachtet und in Ruhe trainieren. Kein Liegen mehr auf einer schweißnassen Bank, keine Angst mehr, sich in der Dusche Fußpilz zu holen.
Zeitliche Flexibilität ist wahrscheinlich der größte Vorteil. Die meisten Leute haben durch Gleitzeit verschiedene Arbeitszeiten oder unterschiedliche Tagesabläufe in einer Familie. Wer Kinder hat, erkennt schnell, dass Hometraining die einzige realisierbare Möglichkeit ist, sich fit zu halten. Doch nicht nur Eltern und Vielbeschäftigte profitieren von den Vorteilen des Hometrainings.

Hometraining-Studie der Universität Stanford
Forscher der Stanford University School of Medicine führten eine einjährige Studie mit über 350 Personen durch, um die Effektivität und Konsequenz einer Gruppe von beaufsichtigten zu Hause Trainierenden gegenüber einer Gruppe von Personen, die sich für ein Gruppentraining an der Universität gemeldet hatten, zu bestimmen. Zu den Personen gehörten Männer und Frauen mittleren Alters, durchtrainierte Personen, übergewichtige Personen und Raucher.
Sowohl die Gruppe, die intensiv trainierte (dreimal pro Woche 40 Minuten auf dem Laufband bei 73-88 Prozent der maximalen Herzfrequenz), als auch die Gruppe, die weniger intensiv trainierte (fünfmal pro Woche 30 Minuten bei 60-71 Prozent der maximalen Herzfrequenz), berichteten von deutlich konsequenterer Einhaltung des Trainings als diejenigen in der Universitätsgruppe.
Zu Beginn der Studie vermutete man, dass die Universitätsgruppe aufgrund der Kameradschaft in der Gruppe und der Anweisungen des Trainers das Training konsequenter einhalten würde als die Gruppe der zu Hause Trainierenden, doch das Gegenteil stellte sich heraus. Das 12-monatige Gruppenprogramm war für die Trainierenden zu unpraktisch.
Die guten Nachrichten waren, dass alle drei Gruppen Ihre körperliche Fitness verbessern konnten. Die Personen in der Gruppe der intensiv Trainierenden erreichten ähnliche Ergebnisse wie die Personen in der Gruppe der weniger intensiv Trainierenden. Gute Neuigkeiten für alle, die gerade mit einem moderaten Trainingsprogramm beginnen.
Besonders erwähnenswert ist auch die Tatsache, dass es niemals zu spät ist, mit einem Training zu beginnen...und dessen Vorteile zu erfahren, wie die Forschung bewies. Studien an der Tufts University zeigten beispielsweise, dass sogar Personen in den Neunzigern ihre Fitness erheblich verbessern können, wenn sie ein moderates Trainingsprogramm befolgen.
Fitnesstraining gehört zu den angenehmen Dingen des Lebens. Es verleiht Energie, Tatkraft und Wohlbefinden und hält gesund und fit. Es kann viel Spaß machen, sich Ziele zu setzen,

Herausforderungen anzunehmen und sich selbst zu einem besseren Leben zu verhelfen, das von Gesundheit und Fitness gekennzeichnet ist.
Haben Sie den Entschluss gefasst, mit einem Fitnesstraining zu Hause zu beginnen, erhalten Sie im Folgenden einige Vorschläge, die Ihnen dabei helfen können, richtig zu beginnen und motiviert zu bleiben. Denken Sie daran, dass jede neue Verhaltensweise anfangs schwer einzuhalten ist. Halten Sie sich an die Vorschläge und Sie sind auf dem richtigen Weg zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Fitness. Genießen Sie die Reise!

> Lassen Sie sich ärztlich untersuchen. Wenn Sie seit mehreren Jahren nicht trainiert haben oder Anfänger sind, fragen Sie Ihren Hausarzt, besonders dann, wenn Sie über 35 Jahre alt sind, gesundheitliche Probleme haben oder in Ihrer Familie bereits Herzkrankheiten aufgetreten sind.

> Planen Sie Ihr Home-Fitnesscenter. Reservieren Sie einen Bereich oder einen Raum in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung nur für das Fitnesstraining und gestalten Sie ihn so angenehm wie möglich, sodass Sie sich beim Training wohl fühlen. Wenn Sie gerne Musik hören oder aus dem Fenster sehen, sorgen Sie dafür, dass das möglich ist. Zwingen Sie sich nicht dazu, in einem Teil des Hauses zu trainieren, in dem Sie sich nicht wohl fühlen, denn so können Sie sich nicht motivieren.

> Brauchen Sie einen Trainingspartner? Wenn Sie lieber zu zweit trainieren, suchen Sie sich einen Trainingspartner, der in Ihrer Nähe wohnt. Ermutigen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin oder Ihre Kinder dazu, mit Ihnen zu trainieren. Auf diese Weise bleiben Sie motiviert und fördern das Familienleben.

> Lassen Sie Fitness zu einem Teil Ihres Lebens werden. Integrieren Sie das Fitnesstraining in Ihren Tagesplan wie jeden anderen Termin. Halten Sie den Termin ein; nach dem Training werden Sie froh darüber sein.

> Verwenden Sie Affirmationen. Affirmationen helfen dabei, das Unterbewusstsein mit neuen Überzeugungen zu programmieren. Es sollte sich dabei um positive Aussagen handeln wie "Ich lebe gesünder, wenn ich mehrmals pro Woche zu Hause trainiere." Wiederholen Sie Ihre Affirmationen mehrmals pro Woche.

Plan für das Home-Fitnesstraining

Trainingsbeginn: _____

Tageszeiten, zu denen ich trainieren kann:
#1 _____
#2 _____
#3 _____

Wochentage, an denen ich trainieren kann:
#1 _____
#2 _____
#3 _____

RICHTLINIEN

Sportarten, die ich ausprobieren möchte:
#1 _____
#2 _____
#3 _____

Trainingsziele, die ich erreichen möchte:
#1 _____
#2 _____
#3 _____

Personen, die mich bei meinem Trainingsprogramm unterstützen:
#1 _____
#2 _____
#3 _____

Personen, mit denen ich trainieren kann:
#1 _____
#2 _____
#3 _____

Im Laufe der letzten 25 Jahre, seit der Einführung von Aerobic, haben sich die meisten Menschen auf Walking, Laufen, Rad fahren, Schwimmen und andere aerobe Sportarten als einzige Trainingsart konzentriert.
Leider führte das dazu, dass viele dieser Menschen weitere wichtige Schlüsselkomponenten eines Fitnessprogramms vernachlässigten, wie Krafttraining, Beweglichkeit und Körperzusammensetzung (Fett-, Muskel-, Wasseranteil). Vielen von uns fehlt die Kraft, einen vollen Einkaufskorb zu tragen oder die Beweglichkeit, die Schuhe aufzuheben, ohne in die Knie gehen zu müssen. Darüber hinaus ersetzt unser Körper im Laufe des Älterwerdens Muskelgewebe durch Fettgewebe.
Kontinuierliche Forschungen zeigen, dass neben dem Training des Herz-Kreislauf-Systems dem Muskelaufbau und der Verbesserung der Beweglichkeit mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Ziel sollte ein ausgewogenes Fitnesstraining sein: regelmäßige Bewegung, die Krafttraining und Stretching mit einschließt, sowie aerobes Ausdauertraining.
Seit vielen Jahren wird die körperliche Fitness nur an der Ausdauer gemessen. Während Ausdauertraining die Eckpfeiler für Gesundheit und Lebensqualität darstellt, gibt es noch zwei andere Bereiche, die fast ebenso wichtig sind. Wenn Sie Ihr Fitnessprogramm für zu Hause planen, sollten Sie auf alle drei Komponenten achten, um ganzheitliche Fitness und damit optimale Gesundheit und Lebensqualität zu erreichen. Diese drei Komponenten sind:

- Muskelkraft
- Herz-Kreislauf-Fitness
- Beweglichkeit

Ganzheitliche Fitness

Viele Leute, die mit dem Gedanken spielen, mit einem Fitnessprogramm für zu Hause zu beginnen, glauben, sie müssten sich quälen. Sie haben gewöhnlich die Vorstellung, sie müssten Rad fahren oder Gewichte stemmen, bis sie total erschöpft sind und ihr Körper schmerzt. Diese Vorstellung ist überholt. Es ist vielmehr so, dass beim Training nach den richtigen Anweisungen nach kurzer Zeit die anfängliche Erschöpfung oder der Muskelkater durch mehr Energie bei Arbeit und Freizeit sowie erhöhtes Wohlbefinden ersetzt wird.

RICHTLINIEN

Seit 1978 beeinflusst das American College of Sports Medicine (ACSM) Mediziner und Wissenschaftler durch seinen Leitfaden bezüglich der empfohlenen Quantität und Qualität des Trainings zur Entwicklung und Erhaltung der körperlichen Fitness von gesunden Erwachsenen. Zum ersten Mal seit 1978 hat das ACSM seine Empfehlungen zum Training von gesunden Erwachsenen überarbeitet. Der neue Leitfaden von 1991 stellt eine Erweiterung dar und verbessert die Empfehlungen für Herz-Kreislauf-Fitness und Körperzusammensetzung und empfiehlt nun auch zusätzlich Krafttraining. Das ist neu für alle, die bisher nur Rad fahren, Laufen, Schwimmen betrieben haben und auf Ihr Gewicht und Ihre Ernährung geachtet haben, um Ihre körperliche Fitness zu erhalten.
Mehr als alles andere, was die Medizin heutzutage kennt, kann ganzheitliche Fitness ein langes Leben in Gesundheit ermöglichen. Es ist niemals zu spät, mit einem Fitnesstraining zu beginnen, am besten ist es jedoch, in jungen Jahren Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und die späteren Jahre in körperlicher Bestform zu beginnen.

Muskelkraft

Die neuen Richtlinien empfehlen nun auch Krafttraining, da das ACSM erkannt hat, wie enorm wichtig die Muskelmasse für die Gesundheit ist, wenn wir älter werden. Grundlage für die Empfehlung von Krafttraining ist das Ergebnis einer 10-jährigen Studie mit Profiläufern (zusammen mit anderen Studien). Diejenigen, die weiterhin Ausdauertraining ohne Oberkörpertraining betrieben, konnten die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff zu transportieren, über die Jahre bewahren, verloren aber 4,5 Pfund an Muskelmasse; diejenigen, die Krafttraining in ihr Programm integrierten, behielten ihre Muskelmasse sowie die Ausdauerleistung noch nach 10 Jahren Altern bei.
Konsequentes Krafttraining hilft, Knochendichte und Muskelmasse zu erhalten, wenn wir älter werden. Frauen können sich durch Krafttraining (kombiniert mit Ausdauertraining) auch vor Knochenschwund während der Wechseljahre und Osteoporose im Alter schützen.
Die Richtlinien empfehlen zweimal Krafttraining pro Woche zusätzlich zum Trainingsplan. Wir empfehlen zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining. Das ACSM empfiehlt als Minimum pro Training 8 bis 10 Krafteinheiten für die Hauptmuskelgruppen: je ein Set mit 8 bis 12 Wiederholungen. Ein detaillierter Trainingsplan ist auf einer der nächsten Seiten zu finden. Sollten Gewichte oder Trainingsgeräte nicht verfügbar sein, sollte man Gymnastik ins Trainingsprogramm aufnehmen.

Herz-Kreislauf-Fitness

Nach den neuen Richtlinien von 1991 werden weiterhin Empfehlungen über die Dauer, Intensität, Häufigkeit und verschiedene Arten des Ausdauertrainings gegeben, allerdings mit geringfügigen Änderungen. Die Dauer beträgt nun 20 bis 60 Minuten anstatt des bisherigen Minimums von 15 Minuten. Die Trainingsintensität wird durch zwei Methoden bestimmt. Die erste ist der vertraute Umgang mit der geeigneten Herzfrequenz. Nach den Richtlinien sollte bei 60 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz (max. Herzfrequenz = 220 minus Lebensalter) oder 50 bis 85 Prozent der maximalen Sauerstoffkapazität (kann durch einen Belastungstest auf einem Fahrradergometer oder Laufband in einer sportmedizinischen Praxis festgestellt werden) trainiert werden.
Die Dauer hängt von der Intensität des Trainings ab; wer lieber bei niedriger Intensität trainiert, sollte länger trainieren. Rad fahren, Steppen, Walking oder Langlaufen bei niedriger bis mäßiger Belastung ist für die meisten Erwachsenen am besten, da beim Training mit höherer Belastung ein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht; außerdem lässt sich die Trainingsroutine leichter einhalten. Anfänger können mit einem Training bei niedriger Belastung große Wirkungen erzielen. Wer bereits fit ist und sich steigern will, sollte die Belastung langsam erhöhen.

Es sollte eine aerobe Sportart gewählt werden, die große Muskelgruppen beansprucht, wie etwa Rad fahren oder Laufen. Auch Langlaufen, Walken etc. sind günstig. Es sollte drei- bis fünfmal pro Woche trainiert werden.

Trainingseffekt

Dauer, Intensität und Häufigkeit des Trainings kurbeln den Trainingseffekt an. Wer weniger trainiert als das ACSM empfiehlt, kann keinen positiven Trainingseffekt erzielen. Wer mehr als empfohlen trainiert, erzielt keinen bedeutend höheren Trainingseffekt, obwohl Athleten natürlich für einen Wettkampf mehr trainieren müssen, um den Anforderungen zu genügen. Es ist wichtig, das Training nicht zu übertreiben; der Körper braucht nach einem anstrengenden Training angemessene Erholung.
Im Allgemeinen sind weniger als 2 Tage pro Woche Ausdauertraining bei weniger als 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz, weniger als 20 Minuten am Tag ohne ein ergänzendes Kraft- und Beweglichkeitstraining nicht ausreichend, um die Fitness eines gesunden Erwachsenen zu entwickeln und zu erhalten. Dabei ist es ganz einfach.

SO ERREICHEN SIE GANZHEITLICHE FITNESS

Die Empfehlungen des ACSM sind Richtlinien für die Durchschnittsperson, nicht für Athleten, die für die Olympischen Spiele trainieren.
Angemessenes Aufwärmen und Abkühlen, wozu auch Beweglichkeitsübungen gehören, werden ebenfalls empfohlen. Während viele Personen längere Strecken zurücklegen und bei größerer Intensität trainieren müssen, um im Wettbewerb bestehen zu können, ist der wichtige Faktor, dass die meisten Leute, wenn sie den Empfehlungen des ACSM folgen, erhöhte gesundheitliche und körperliche Vorteile bei geringfügigem Risiko erhalten. In der folgenden Tabelle sind die Empfehlungen aufgeführt (Tabelle 1.1).
Die Richtlinien der ACSM können bei konsequenter Einhaltung das Leben der meisten Menschen verändern. Die gute Nachricht ist, dass Hometraining bei richtiger Anwendung Spaß machen kann und sollte. Sie können Krafttraining, Ausdauertraining und Beweglichkeitstraining kombinieren, es genießen und damit wertvollen gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen.

Tabelle 1.1

	Krafttraining	Ausdauertraining	Stretching
Häufigkeit	2-3mal/Woche	3-5mal/Woche	3-6mal/Woche
Intensität	8-12 Wiederholungen bis zur Erschöpfung	60-90% der maximalen Herzfrequenz	Leichtes Dehnen
Dauer	20-40 Minuten	20-60 Minuten	10 Minuten
Art	10 Übungen	jede rhythmische Sportart	10 Dehnübungen

Beweglichkeit

Für ein körperliches Gleichgewicht ist es wichtig, beweglich zu sein, um Aufgaben auszuführen, die Bewegungen wie Strecken, Drehen und Schwingen des Körpers erfordern. Beweglichkeit in den Hüften beispielsweise ist wichtig, um Kreuzschmerzen zu verhindern.

Training und Körperzusammensetzung

Die Körperzusammensetzung ist eine wichtige Komponente gesundheitsbezogener Fitness. Ausdauertraining, Krafttraining und eine angemessene Ernährung verbessern die Körperzusammensetzung.
Die tägliche Energiebilanz entscheidet darüber, ob Sie ab- oder zunehmen. Mit Energiebilanz ist die Differenz zwischen den Kalorien gemeint, die mit der Nahrung aufgenommen werden, und den Kalorien oder der täglichen Energiemenge, die bei Arbeit, Bewegung oder Training verbraucht werden.
Man nimmt ab, wenn man mehr Kalorien verbraucht als man aufnimmt oder wenn man weniger Kalorien aufnimmt als man verbraucht. Es ist bekannt, dass 1 Pfund Fett 3500 Kalorien entspricht. Obwohl vorhersehbar ist, dass Veränderungen der Energiebilanz zu Gewichtsveränderungen führen, hängt eine Gewichtsabnahme von den verschiedenen Methoden ab, die Sie anwenden.
Kalorienreduzierte Diäten führen beispielsweise zu einem beträchtlichen Verlust von Wasser und Muskelmasse. Im Gegensatz dazu führt eine durch sportliche Aktivität entstehende negative Energiebilanz in erster Linie zum Abbau von Fett. Würden Sie Ihrem Trainingsprogramm ein Krafttraining hinzufügen, würden Sie aufgrund des Zuwachses an Muskelmasse wahrscheinlich leicht an Gewicht zunehmen, während reines Ausdauertraining gewöhnlich zur Erhaltung der Muskelmasse führt. Beide Methoden sind effektiv. Besonders Ausdauertraining ist sehr wirkungsvoll, da der Stoffwechsel über einen längeren Zeitraum angeregt wird. Der Kalorienverbrauch ist größer bei Aktivitäten, die große Muskelgruppen fordern, wie Walking, Rad fahren, Langlauf, etc.
Folgen Sie diesen Richtlinien, wenn Sie ein Abnehm-Programm beginnen wollen, das Training mit beschränkter Kalorienzufuhr kombiniert:
- Ernähren Sie sich ausgewogen und nehmen Sie mindestens 1200 Kalorien täglich auf. Sie benötigen diese Kalorienanzahl zur Aufrechterhaltung Ihrer Körperfunktionen.
- Eine tägliche negative Energiebilanz durch eingeschränkte Kalorienzufuhr und Training sollte 500 bis 1000 Kalorien nicht überschreiten. Dies führt zu einem allmählichen Gewichtsverlust ohne Verlust an Muskelmasse. Sie sollten nicht mehr als 2 Pfund pro Woche abnehmen.
- Führen Sie ein Trainingsprogramm durch, das mindestens 300 Kalorien oder mehr pro Tag verbraucht. Am besten erreichen Sie das mit einem Training von niedriger Belastung und längerer Dauer. Viele Fitnessgeräte für zu Hause zeigen den ungefähren Kalorienverbrauch während des Trainings an. Dabei handelt es sich jedoch nur um annähernde Werte, die exakte Anzahl der verbrannten Kalorien hängt von der Art des Trainings, Ihrer Körpergröße, der Intensität und Dauer des Trainings ab.
- Nehmen Sie Krafttraining in Ihr Trainingsprogramm auf. Muskelzellen sind aktiver als Fettzellen und verbrennen mehr Kalorien pro Tag.
- Versuchen Sie schlechte Ernährungsgewohnheiten zu erkennen und aufzugeben.

Ihr Ziel sollte sein, 300 bis 500 Kalorien pro Trainingseinheit und 1000 bis 2000 Kalorien pro Woche durch Training zu verbrennen. Denken Sie daran, dass Sie mit konsequentem Ausdauertraining, das große Muskelgruppen fordert, den größten Energieverbrauch erzielen.
Übergewichtige oder Fettleibige wollen vielleicht bei niedrigerer Belastung als 60 Prozent der maximalen

Herzfrequenz trainieren, um das Risiko orthopädischer Verletzungen so gering wie möglich zu halten. Sportarten, bei denen man das eigene Körpergewicht nicht tragen muss, wie etwa Rad fahren auf dem Hometrainer, sind für diese Gruppe und für all diejenigen geeignet, die an Arthritis oder ähnlichen Beschwerden leiden.

Ausgewogenes Training

Alle ausgewogenen Trainingsprogramme für zu Hause sollten aus drei Teilen bestehen:
- Aufwärmen
- Ausdauer- und/oder Krafttraining
- Abkühlen

Sowohl Training als auch Erholung sind wichtig, wenn Sie Ihre Fitness aufbauen möchten: Wenn Sie eines von beiden vernachlässigen oder weglassen, steigt die Verletzungsgefahr und die Vorteile reduzieren sich. Je mehr wir unseren Körper und unseren Geist benutzen und trainieren, desto stärker werden wir. Überlastung und zu schwere Gewichte führen zu gesundheitlichen Störungen. Man sollte sich nicht zu viel abverlangen, sondern gerade genug.
Das Geheimnis besteht darin, zu erkennen, wann Sie sich zu wenig oder zu viel zumuten. Durch Kontrolle der Herzfrequenz wissen Sie, wie viel Sie trainieren und wann Sie ausruhen sollten.

Aufwärmen

Gründliches Aufwärmen erleichtert das Training und verringert Muskelschmerz, den die meisten Trainierenden verspüren. Aufwärmen bereitet die Muskeln auf das Training vor und mobilisiert den Sauerstoffvorrat. Studien zufolge arbeiten die Muskeln am besten, wenn sie wärmer sind als die normale Körpertemperatur. Aufwärmübungen schließen Rad fahren, Walking und langsames Langlaufen bis zum leichten Schwitzen ein. Das dauert normalerweise etwa 5 bis 10 Minuten. Falls Sie Ihre Herzfrequenz kontrollieren, sollte die Herzfrequenz während des Aufwärmens auf 110 bis 120 Schläge pro Minute steigen.
Stretching (Dehnen) vor und nach dem Training ist ebenfalls sehr wichtig. Es fördert die Beweglichkeit und verringert damit das Risiko von Muskelkater oder Verletzungen. Es steigert auch die körperliche Leistung, weil Sie auf dem Fahrrad länger eine bequeme Position einhalten können. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihre Beine, Schulterpartie und den unteren Rücken zu dehnen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Ausdauer-/Krafttraining

Intensives Ausdauertraining stellt den Kern Ihres Trainingsprogramms dar. Das Training muss so intensiv sein, dass sich Ihre Herzfrequenz im empfohlenen Bereich befindet. Dieser liegt gewöhnlich zwischen 60 und 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz.
Rad fahren oder jedes andere Training in diesem Bereich nennt man aerobes Training; das bedeutet, dass dem Körper, dem Herzen und den verschiedenen beteiligten Muskeln genügend Sauerstoff zur Verfügung steht. Das Training mit dem Herzfrequenz-Monitor gibt Ihnen ständig sichtbare Auskunft (manche Modelle auch hörbare) über Ihre Herzfrequenz während des Trainings und ermöglicht Ihnen, innerhalb Ihres empfohlenen Herzfrequenzbereichs zu bleiben.

Zusätzlich zum Ausdauertraining empfiehlt das ACSM gesunden Erwachsenen, mindestens zweimal wöchentlich ein Minimum von 8 bis 10 Kraftübungen zu absolvieren, die die Hauptmuskelgruppen einschließen. Dabei sollte während jeder Trainingseinheit mindestens 1 Set mit 8 bis 12 Wiederholungen bis zur Beinahe-Erschöpfung ausgeführt werden. Diese Empfehlungen basieren auf zwei Faktoren:

> Die meisten Trainierenden halten wahrscheinlich keine Trainingseinheiten konsequent ein, die länger als 60 Minuten dauern. Der oben angegebene Plan kann in 30 Minuten oder weniger absolviert werden und bietet ein ausgewogenes Training, wenn er mit 30 Minuten Ausdauer und Dehnen kombiniert wird.
> Häufigeres und intensiveres Training baut vermutlich mehr Kraft auf, der Unterschied ist jedoch gewöhnlich sehr gering.

Abkühlen

Das Abkühlen ermöglicht dem Herz-Kreislauf-System, allmählich wieder in den Normalzustand zu kommen, vorzugsweise innerhalb von 5 bis 10 Minuten. Abruptes Beenden des Trainings kann zu Benommenheit führen, da sich das Blut in den Beinen sammelt. Verringern Sie langsam die Trainingsintensität über einen Zeitraum von ein paar Minuten. Sobald Ihre Herzfrequenz unter 110 Schlägen pro Minute liegt, können Sie das Training beenden, egal, an welchem Gerät Sie trainiert haben. Denken Sie immer daran, dass Aufwärmen und Abkühlen ebenso wichtig sind wie die eigentliche Trainingsphase. Beides kann viele typische Verletzungen verhindern.

Bestimmung der maximalen Herzfrequenz

Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen Sie am besten durch Berechnung Ihrer empfohlenen Herzfrequenzbereiche. Notieren Sie einfach mehrmals Ihre Herzfrequenz bei maximaler Anstrengung, z.B. wenn Sie auf einem Hometrainer oder Treppensteiger sehr intensiv trainieren.
Die einfachste Möglichkeit besteht darin, Ihre maximale Herzfrequenz mittels einer zuverlässigen Formel zu errechnen: Subtrahieren Sie Ihr Lebensalter von der Zahl 220. Beispiel: Ein 45-jähriger hat eine geschätzte Herzfrequenz von 175 (220 minus 45 = 175). Der empfohlene Herzfrequenzbereich für das Ausdauertraining liegt bei 105 bis 149 Schlägen pro Minute (60 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz).

Empfohlene Herzfrequenzbereiche

Es gibt drei hauptsächliche Herzfrequenzbereiche beim Training. Der erste wird oft als „Fettverbrennungsbereich" bezeichnet, da die Intensität moderat genug ist, sodass der Körper in erster Linie die Fettreserven anzapft. Für diese Intensität sollten Sie bei 50 bis 65 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainieren. Wenn Sie in diesem und den anderen Bereichen trainieren, sollte Ihre Herzfrequenz innerhalb dieser beiden Werte liegen. Anfänger oder Trainierende, die abnehmen möchten, sollten darauf achten, 20 bis 30 Minuten pro Tag, 3 bis 5 Tage wöchentlich, in diesem Bereich zu trainieren.
Der zweite Bereich ist als „Ausdauertrainingsbereich" bekannt und wird auch oft als „empfohlener Herzfrequenzbereich" bezeichnet. In diesem Bereich sollte bei 60 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainiert werden. Training in diesem Bereich steigert die Kondition und schafft eine Grundlage, auf der Sie stufenweise mit Zunahme Ihrer Ausdauerleistung forderndere Trainingseinheiten

aufbauen können. Eine höhere Trainingsstufe kann sowohl das Tempo als auch die Toleranz für Milchsäure, das hauptsächliche Abfallprodukt des anaeroben Muskelstoffwechsels, erhöhen. Diese Art des Trainings bei 85 bis 100 Prozent der maximalen Herzfrequenz besteht normalerweise aus kurzen, anstrengenden Sprints oder wiederholtem Hügellauf und wird als „anaerobes Training" (ohne Sauerstoff) bezeichnet.

Abwechselndes Training in allen drei Bereichen führt zur Verbesserung der körperlichen Fitness, zu besserer Leistung und mehr Lebensenergie. „Die meisten Trainingsprogramme kombinieren mehrere Intensitätsgrade, um die Leistungsfähigkeit zu steigern", so Dr. J.T. Kearney, Sportphysiologe am U.S. Olympic Training Center in Colorado Springs. Kearney weist darauf hin, wie wichtig es ist, die Herzfrequenz zu kontrollieren: „Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Trainingskontrolle, doch die Herzfrequenzkontrolle ist die einfachste, bequemste und kostengünstigste Methode".

Empfohlene Herzfrequenzbereiche für verschiedene Altersstufen

Alter	maximale Herzfrequenz	empfohlener aerober Herzfrequenzbereich: 60–85%
20	200	120-170
25	195	117-166
30	190	114-162
35	185	111-157
40	180	108-153
45	175	105-149
50	170	102-145
55	165	99-140
60	160	96-136

Nach mehreren Wochen Ausdauertraining sind deutliche Veränderungen erkennbar. Was vorher ein kaum erreichbarer Intensitätsgrad war, ist jetzt ganz einfach. Lag Ihre Herzfrequenz vorher beim Rad fahren oder Laufen in einem bestimmten Tempo bei 135 Schlägen pro Minute, kann dieses Tempo nun bei einer niedrigeren Herzfrequenz erreicht werden. Kurz gesagt: Das Herz wird stärker, größer und leistungsfähiger, und Ihr Körper kann dieselbe Belastung mit weniger Anstrengung ausführen.
Ungeachtet Ihrer maximalen oder empfohlenen Herzfrequenz sollten Sie Ihren Arzt oder einen Sportmediziner zu Rate ziehen, um die für Sie, für Ihr Alter und Ihre gesundheitliche und körperliche Verfassung optimale Herzfrequenz ganz genau ermitteln zu lassen. Das ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind, seit mehreren Jahren eine vorwiegend sitzende Lebensweise haben, übergewichtig sind oder in Ihrer Familie Herzkrankheiten bekannt sind.

Starthilfe für Ihr Fitnessprogramm

Sie wissen nun selbst, wie wichtig Training für Sie ist. Und Sie versuchen es wahrscheinlich auch schon – zumindest ein wenig. Aber ganz im Ernst: Wenn Sie regelmäßiges Training nicht zum festen Bestandteil Ihres Lebens machen, werden Ihnen mit Sicherheit gesundheitliche Nachteile daraus erwachsen. Hier weisen alle medizinischen Forschungen in dieselbe Richtung.
„Der Beginn eines regelmäßigen Trainings ist vom gesundheitlichen Standpunkt aus vergleichbar mit dem Aufgeben des Rauchens", heißt es in einem amerikanischen Bericht über körperliche Aktivität und Gesundheit.

Zusammenfassung des Berichts:

> Regelmäßige körperliche Aktivität führt für die Mehrheit der Bevölkerung zu wesentlichen Verbesserungen von Gesundheit und Wohlbefinden.
> Wer regelmäßig trainiert, so der Bericht, verringert das Risiko, an Herzinfarkt, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose und sogar einer gewöhnlichen Erkältung zu erkranken.
> Regelmäßiges Training, ganz gleich mit welcher Intensität, wirkt Stress, Schlafproblemen und Depressionen entgegen.

Trotz all dieser Erkenntnisse trainieren nur 22 Prozent der Bevölkerung 20 Minuten täglich. 50 Prozent der Personen, die ein Trainingsprogramm beginnen, brechen es wieder ab. Wenn die medizinischen Erkenntnisse nicht überzeugend genug sind, um uns zum Training zu animieren, was ist es dann? Wissenschaftler haben herausgefunden, dass zwei Faktoren dafür verantwortlich sind, dass wir mit einem Training beginnen, es steigern und schließlich konsequent dabei bleiben: der richtige Anreiz und die sich mit der Zeit entwickelnde Gewohnheit. Diese zwei verschiedenen Motivationsfaktoren sind untrennbar miteinander verbunden.
Die Konzentration auf das Positive stellt einen der besten Anreize zum Training dar. Vermeiden Sie, Ihr Training als etwas zu sehen, womit Sie Ihren Körper reparieren müssen. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf den Erfolg. Klopfen Sie sich jedes Mal nach dem Training anerkennend auf die Schulter. Wachsen Sie mit der Energie, die Ihnen das Training gibt. Belohnen Sie sich mit einem Abendessen in einem Restaurant, wenn Sie ein bestimmtes Gewicht erreicht haben, oder kaufen Sie sich ein neues Trainingsoutfit. Diese Belohnungen werden Sie anspornen weiterzumachen und Ihr Körper wird Ergebnisse zeigen.
Sehen Sie das Training nicht als Bestrafung an. Sehen Sie das Training nicht als etwas, das Sie angehen müssen, weil Sie nicht in Form sind. Sehen Sie das Training als Investition in Ihre Gesundheit, Ihr äußeres Erscheinungsbild und Ihre mentale Verfassung. Wenn Sie laufen, walken oder Gewichte heben, konzentrieren Sie sich auf die positive Energie, die in Ihrem Körper entsteht, und auf das neue Lebens- und Wohlgefühl.
Die Grundlagen jedes Fitnessprogramms sind Planung und Zielsetzung; damit können Sie ein konsequentes Trainingsprogramm aufstellen und sich motivieren. Überlegen Sie ein paar Minuten, was Ihnen beim Start helfen könnte. Schreiben Sie es in Ihren Terminkalender oder Ihr Tagebuch. Ziele geben Ansporn und Beharrlichkeit und das führt zum Erfolg. Sie müssen sich jedoch realistische Ziele setzen. Die Motivation wird nur größer, wenn es auch möglich ist, die Ziele zu erreichen. Bedenken Sie: Ihr Geist und Ihr Körper werden besser auf das Training ansprechen, wenn Sie mit dreimal wöchentlich 20 Minuten beginnen anstatt mit viermal wöchentlich 1 Stunde. Sind die Trainingseinheiten erst zur Routine geworden, setzen Sie sich 30 Minuten als Ziel und steigern Sie sich weiter. Das Wichtigste ist, so gut wie möglich voranzukommen, so wenig wie möglich zurückzufallen und so schnell wie möglich wieder auf das Pferd aufzusteigen, wenn Sie heruntergefallen sind. Versuchen Sie, Versäumnisse vorherzusehen: Wenn ein stressiger Arbeitstag droht, stehen Sie früh auf und schinden Sie eine kurze Fahrt auf dem Hometrainer heraus, sodass Sie wenigstens etwas erreicht haben, wenn es sich auch nicht um die übliche Trainingsroutine handelt. Wenn Sie sich auf Geschäftsreise befinden, suchen Sie sich ein Hotel mit Fitnesscenter.
Körperliches Training gehört zu den angenehmen Dingen des Lebens. Es verleiht Energie, Tatkraft und Wohlbefinden und hält gesund und fit. Es kann viel Spaß machen, sich Ziele zu setzen, Herausforderungen anzunehmen und sich selbst zu einem besseren Leben zu verhelfen, das von Gesundheit und Fitness gekennzeichnet ist. Aus welchem Grund auch immer Sie trainieren – um abzunehmen, fit zu werden oder sich besser zu fühlen: In jedem Falle werden Sie Ihre Gewohnheiten ändern müssen, um sich zu regelmäßigem Training zu motivieren.

Das Training zur Gewohnheit werden lassen

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Fitnessprogramm liegt darin, das zu tun, was Ihnen Ihre Vernunft sagt. Hier sind sechs mentale Strategien, die Ihnen dabei helfen, Ihre Fitnessziele im Auge zu behalten.

1. Werden Sie sich klar darüber, warum Sie trainieren wollen. Wenn Sie Kraft aufbauen möchten – wollen Sie mehr Runden schwimmen können oder Ihren Körper kräftigen? Wenn Sie Ihre Ziele verstehen und detailliert beschreiben, bleiben Sie motivierter.
2. Bringen Sie Abwechslung ins Training. Weichen Sie gelegentlich von der üblichen Routine ab. Ergänzen Sie das Rad fahren auf dem Hometrainer mit Fahrrad fahren in der Natur und mit Krafttraining. Diese Aktivitäten gestalten das Training interessanter und steigern Ihre Fitness, da verschiedene Muskelgruppen gefordert werden.
3. Konzentrieren Sie sich auf das Positive. Vermeiden Sie, Ihr Training als etwas zu sehen, womit Sie Ihren Körper reparieren müssen. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf den Erfolg. Loben Sie sich nach jedem Training. Wachsen Sie mit der Energie, die Ihnen das Training gibt.
4. Entwickeln Sie eine konstruktive Einstellung. Richten Sie Ihren Blick nicht auf das, was Sie aufgeben müssen, um regelmäßig trainieren zu können, sondern auf die neuen Möglichkeiten, die sich eröffnen, wenn Sie fit sind.
5. Beziehen Sie Körper und Geist mit ein. Wenn Sie eine tiefere Verknüpfung schaffen, ist es wahrscheinlicher, dass Sie dranbleiben. Wenn das Training auf dem Hometrainer für Sie 30 Minuten Erholung von der Arbeit oder Zeit zum Nachdenken bedeutet, werden Sie wahrscheinlich eher dabei bleiben. Viele stellen fest, dass Sie aufgrund des regelmäßigen Trainingsprogramms kreativer sind und besser denken können.
6. Bedenken Sie die vielen körperlichen Vorteile. Wenn ein starker und fitter Körper nicht genug ist, um Ihre Motivation aufrechtzuerhalten, denken Sie an die versteckten Vorteile des Trainings: niedriger Blutdruck, leistungsfähigeres Herz-Lungensystem, reduziertes Osteoporoserisiko und Stressreduktion.

Es ist nie zu spät . . . für Fitness

Die meisten von uns haben sehr volle Terminkalender und müssen sich sehr gut organisieren, um ihren Fitnesslevel zu halten. Effizientes Training ist der Kern, wenn Sie sich ein eigenes Home-Fitnesscenter aufbauen möchten. Effizientes Training bedeutet, so viel wie möglich in so kurzer Zeit wie möglich zu erreichen; das ist das Ziel der meisten Menschen, die sich ein Fitnessprogramm für zu Hause erstellen. Voraussetzung ist, dass Sie kreativ und flexibel sind, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Mit dieser Anleitung und Ihrer eigenen Kreativität ist ein Training, das richtig Spaß macht, nicht mehr weit; eine andere Haltung auf dem Multi-Gym, ein veränderter Rhythmus auf dem Stepper oder ein schnellerer Zug auf dem Rudergerät. Wenn Sie Ihr Training abwechslungsreich gestalten, erzielen Sie in kürzester Zeit maximale Erfolge.
Wie Sie selbst sehen werden, können Sie mit Hilfe eines Home-Fitnesscenters Ihre Trainingsziele erreichen und sich angemessen auf einen gesünderen Lebensstil vorbereiten. Jeder, der seine körperliche Fitness verbessern möchte, sollte eine Fitnessausrüstung zu Hause haben. Es macht keinen Unterschied, ob Sie Radrennfahrer, Triathlet, leitender Angestellter sind oder einfach nur Ihre Muskeln kräftigen möchten: Das Home-Fitnesscenter bietet Ihnen die effizienteste Möglichkeit zur Entfaltung Ihres körperlichen Potentials.

Es gibt zahlreiche Bücher zum Thema Fitnesstraining. Fragen Sie Ihren Buchhändler.

NB 2000 / NR 2000

Die 2000er Serie ist optisch sehr ansprechend. Sie wurde hergestellt um dem härtesten Gebrauch standzuhalten – ein Kapitalanlage in Qualität. Das Herz dieses Bikes ist die computerkontrollierte V-Force™ Magnetbremse. Die V-Force™ hat weniger bewegliche Teile als vergleichbare Systeme, was mehr Langlebigkeit und weniger Geräusche bedeutet. Eine niedrigere Pedal- und Sitzhöhe ermöglicht einen leichten Einstieg. Weiche und langlebige Liegesitze, die sich auf einem Rollen - und Schienen - System befinden, sind leicht verstellbar und rasten ebenso leicht ein. Kabellose Herzfrequenzmessung über einen Brustgurt und Handsensoren sind Standard.

NB 2000 / NR 2000 Merkmale

- Einstufiger Antrieb mit V-Force™ Widerstandssystem
- Angeschlossene LED Konsole mit sehr hoher Auflösung der Profile in der Anzeige, dargestellt durch ein 16 x 16 Punktraster. Eine Sichtanzeige mit vier Fenstern zeigt Zeit, Zeitabschnitt, Geschwindigkeit, durchschnittliche Geschwindigkeit, RPM, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz, Trainingsleistung und Wattangabe
- 6 voreingestellte, sowie 2 benutzerdefinierte und ein Herzfrequenz- Programm
- Handsensoren und kabellose Herzfrequenzmessung über einen Brustgurt
- Verbesserte Erscheinung? durch rostfreie Zugangsklappe aus Stahl, die zudem einen schnellen Zugang zur Neuausrichtung des Gerätes ermöglicht.
- Geformte Sitze in Studioqualität.
- Extra-weite Nautilus® Pedalen passen auf alle Schuhgrößen und bieten vielfache weite Einstellungen.
- Integrierte Zeitschriftenablage und Flaschenhalter

NAUTILUS

BIKE

NB 2000

NR 2000